

La Enfermedad Renal

¿Qué necesito saber?

1 de 7 personas con falla renal es hispana.

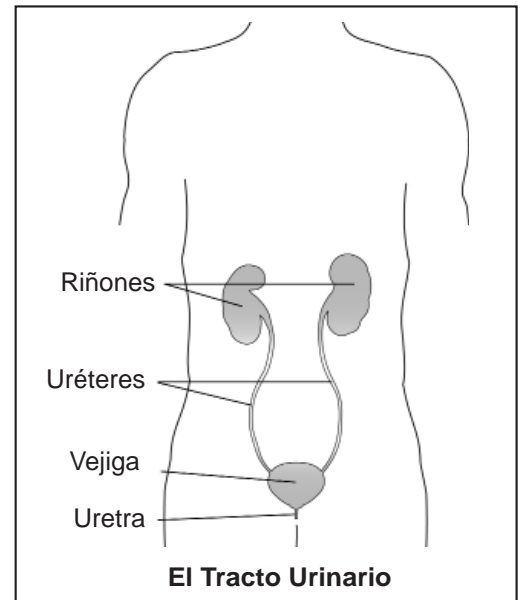
► ¿Qué hacen mis riñones?

Sus riñones limpian desechos y el exceso de líquidos en su sangre. Esto es lo que se convierte en orina. También hacen muchas otras cosas que usted necesita para sobrevivir. Sus riñones:

- Controlan sustancias químicas en su cuerpo
- Ayudan a controlar su presión arterial
- Ayudan a mantener sus huesos saludables
- Ayudan a crear los glóbulos rojos

La mayoría de personas tienen dos riñones. Los riñones están situados a ambos lados de su espina dorsal, justo debajo de los huesos de la costilla.

Sus riñones se conectan a su vejiga por medio de unos tubos pequeños llamados uréteres.



► ¿Qué es la enfermedad renal?

El término Enfermedad Renal Crónica (ERC) puede referirse a muchos tipos de enfermedades. La ERC es un daño permanente a los riñones, que puede empeorar después de algún tiempo. Si el daño es muy grave, sus riñones pueden dejar de funcionar. Si esto pasa, usted necesitará diálisis o un trasplante de riñón para sobrevivir.

La ERC puede ser causada por diferentes enfermedades. **Las causas más comunes para la ERC son la diabetes y la presión arterial alta.** Algunas infecciones, enfermedades genéticas, y heridas también pueden causar la ERC.

► ¿Estoy en riesgo para la enfermedad renal?

Los hispanos están a mayor riesgo para la enfermedad renal. Esto es mayormente debido a que los hispanos también están a mayor riesgo para tener diabetes y presión arterial alta, las cuales son las causas principales de la enfermedad renal. Usted también está a riesgo si:

- Tiene un familiar de sangre con enfermedad renal
- Es mayor de 60 años
- Tiene VIH/SIDA

Hable con su doctor acerca de cómo puede examinar sus riñones. El examen es muy fácil y puede salvar su vida.

▶ ¿Cuáles son los signos de la enfermedad renal?

La enfermedad renal usualmente **no tiene síntomas** hasta que ya está muy avanzada. La única manera de saber cuán bien funcionan sus riñones es examinándolos. Algunos síntomas pueden incluir:

- Sentirse enfermo del estomago frecuentemente
- Sentirse cansado y mareado frecuentemente
- Hinchazón de los pies, manos y cara
- Dolor de espalda
- Orina color de sangre, oscura o espumosa
- Presión arterial alta
- Cambios en el hábito de orinar (más o menos de lo regular)

▶ ¿Cuáles son los exámenes para la enfermedad renal?

Hacerse el examen para los riñones es muy simple. Pregúntele a su médico acerca de estos exámenes:

eGFR (estimación de la tasa de filtración glomerular, por sus siglas en inglés)

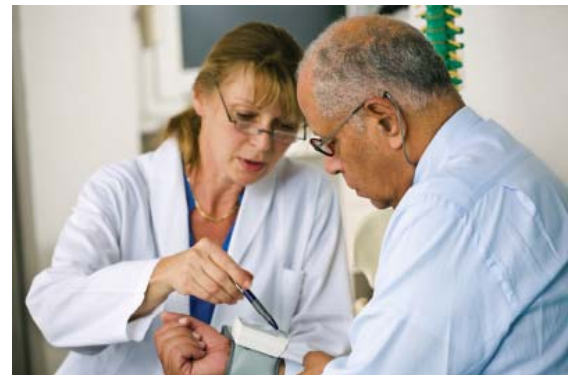
- Este examen le dice a su médico cuán bien sus riñones están limpiando la sangre.
- Su médico examina su sangre por un desecho llamado creatinina. Los riñones saludables filtran la creatinina y la sacan de su sangre. Su médico usará su nivel de creatinina para determinar su eGFR.
- Un resultado de eGFR de menos de 60 por más de tres meses puede indicar enfermedad renal.

Examen de orina

- Este examen le dice a su médico si hay sangre o proteína en su orina.
- Su médico puede examinar su orina en su oficina o puede pedirle que colecte la orina en un recipiente en su casa.
- Proteína (llamada albúmina) o sangre en su orina puede ser un indicativo de enfermedad renal.

Presión arterial

- Este examen le dice a su médico cuán fuerte trabaja el corazón para bombear su sangre.
- La presión arterial alta puede causar enfermedad renal, pero también la enfermedad renal puede causar presión arterial alta.
- Para la mayoría de personas, una presión arterial normal es menos de 120/80 (120 sobre 80). Pregúntele a su médico cuál debe de ser su presión arterial.



Examen de glucosa en la sangre

- Este es un examen de sangre que muestra a su doctor el nivel de glucosa (azúcar) que hay en su sangre.
- Su médico examinará su sangre, usualmente después de haber ayunado (no comer o beber) por 8 horas.
- Para la mayoría de personas, un nivel de glucosa en la sangre normal (en ayunas) es de menos de 100. Pregúntele a su médico qué significa su glucosa en la sangre.

▶ ¡Tome control, proteja sus riñones!

Si la enfermedad renal es detectada a tiempo, puede ser tratada. Para más información, llame a la línea de ayuda del American Kidney Fund al 1.866.300.2900 o mándenos un correo electrónico a helpline@kidneyfund.org.